

# Mi prendo cura del mio #Selfie

Imparare che mostrare gratitudine è un modo per essere gentili con noi stessi grazie alla sua capacità di ridurre lo stress e migliorare il morale generale è una lezione molto importante. In questa lezione, gli studenti si concentrano sull'identificazione dei modi in cui si prendono cura della propria mente e del proprio corpo e identificano tre cose specifiche (di se stessi) per cui sono grati.

## Sottotitoli premurosi

Compassione, Gentilezza

## Tempistica del progetto

25-30 minuti

## Materiali richiesti

- ❑ Utilizzerai i disegni #selfie per l'idea della bacheca nel Progetto n. 1 per questa unità, quindi incoraggia gli studenti a fare del loro meglio, usare colori vivaci e firmare con il loro nome.
- ❑ Fogli di lavoro #selfie stampati, uno per ogni studente (vedi sotto)
- ❑ Pastelli, pennarelli per colorare il selfie

## Risultati della lezione:

Gli studenti:

- Identifica i modi in cui si prendono cura della loro mente e del loro corpo.
- Identifica le cose su se stessi per cui sono grati.
- Applica il pensiero della cura di sé alle loro vite.

## Suggerimenti per studenti diversi:

- Incoraggia gli studenti a disegnare le loro risposte se non sono in grado di scriverle.
- Lascia che gli studenti lavorino in piccoli gruppi per aiutare la generazione di idee

## CONDIVIDERE:

*Finora in questa unità abbiamo parlato di cosa significa prendersi cura di noi stessi e degli altri attraverso una comunicazione rispettosa ed evitando di diffondere voci e pettegolezzi. Abbiamo anche parlato di cosa significa fare delle scuse sincere, o reali, e di come possiamo perdonare qualcuno. Facciamo un po' di ripasso. Usa questo tempo per un rapido controllo della comprensione di un gruppo numeroso.*

- Cos'è una voce?
- In che modo una voce è diversa dal gossip?
- Quali sono i tre metodi di comunicazione?
- Quali sono i quattro passi per fare delle scuse sincere?
- Quali sono i quattro passaggi per perdonare?

## ISPIRARE:

*Parte dell'offrire assistenza agli altri, tuttavia, è la capacità di offrire assistenza a noi stessi. Ne abbiamo parlato subito in unità. Qualcuno riesce a ricordare ciò che chiamiamo prendersi cura di noi stessi? La chiamiamo cura di sé.*

*Pensaci. Se non ti prendi cura di te stesso, come avrai l'energia per prenderti cura di qualcun altro? Non lo farai!*

*Quindi, oggi, penseremo a tutti i modi in cui ci prendiamo cura di noi stessi e penseremo alle cose su noi stessi che ci rendono speciali. Nello specifico, esamineremo come ci prendiamo cura della nostra mente e del nostro corpo.*

Prendi in considerazione il brainstorming sulla lavagna di diverse idee su come possiamo prenderci cura della nostra mente e del nostro corpo per preparare gli studenti a completare il foglio di lavoro da soli.

Mente: sii gentile con gli altri, sii grato, dormi a sufficienza, fai enigmi, frequenta la scuola, leggi, fai respiri profondi, impara qualcosa di nuovo, impara un'altra lingua, gioca a giochi di apprendimento, guarda la TV educativa, suona uno strumento, dì la verità su noi stessi e altri, smettiti di pettegolezzi e voci, chiedi scusa, perdona.

Corpo: dormire a sufficienza, fare esercizio fisico, mangiare cibi sani come frutta e verdura, ballare, aiutare con le faccende domestiche, essere attivi durante la ricreazione, partecipare a lezioni di ginnastica, andare in bicicletta, praticare uno sport, scusarsi e perdonare (sì, ci sono benefici per la salute fisica quando lo facciamo!)

#### **POTERE:**

Distribuisci il foglio di lavoro "I Care for My#Selfie" affinché gli studenti lo completino/vedano le istruzioni sul foglio di lavoro.

Gli studenti possono lavorare in modo indipendente o in gruppo per la pratica semi-guidata. Questo potrebbe essere un modo interessante per vedere come trasferiscono ciò che hanno imparato finora sul prendersi cura degli altri nel prendersi cura di se stessi; fluttuare da un gruppo all'altro per vedere di cosa stanno discutendo.

Come modello, considera di avere un foglio di lavoro #selfie che hai completato per te stesso. Ne vorrai comunque uno per la bacheca.

#### **RIFLETTERE:**

Se gli studenti finiscono i loro fogli di lavoro, potresti farli condividere il loro lavoro o, se hai raggruppato gli studenti per la sessione di brainstorming, lasciarli lavorare in questi gruppi e condividere ciò che hanno alla fine del periodo di lavoro. Questi dovrebbero essere completati ai fini della bacheca nel Progetto n. 1, quindi potrebbe essere necessario concedere agli studenti più tempo per terminare o richiedere agli studenti di completarli a casa.

Personalizza il messaggio di riepilogo in base al fatto che gli studenti abbiano terminato o meno il loro foglio di lavoro. Ricorda agli studenti che alcune delle cure più importanti che possono fare è per se stessi! Non saranno in grado di prendersi cura di nessun altro se prima non si prendono cura di se stessi.



DESIGNATO DA CASEL  
COME PROGRAMMA  
CONSIGLIATO PER  
L'APPRENDIMENTO  
SOCIALE ED EMOTIVO.

La collaborazione per l'apprendimento accademico, sociale ed emotivo (CASEL) esamina i programmi SEL basati sull'evidenza dal 2003. Kindness in the Classroom® soddisfa il programma SElect di CASEL ed è incluso nel CASEL Guida a efficaci programmi di apprendimento sociale ed emotivo.

Kindness in the Classroom® ha soddisfatto o superato tutti i criteri CASEL per una programmazione SEL di alta qualità. Kindness in the Classroom® ha ricevuto la più alta designazione di CASEL per la programmazione SEL di alta qualità.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

# Mi prendo cura del mio #Selfie

Prenditi del tempo per pensare a come ti prendi cura di te stesso, quindi procedi come segue:

1. Disegna un'immagine del tuo #selfie sullo schermo dello smartphone qui sotto.
2. Rispondi alle domande della pagina successiva su come ti prendi cura della tua #mente e del tuo #corpo.
3. Rispondi alle domande su ciò per cui sei #grato di te stesso.  
Pensa alle cose che puoi fare, che hai e che sei.

**Mi prendo cura della mia #mente.** Tre modi in cui mi prendo cura della mia mente:

1. \_\_\_\_\_.
2. \_\_\_\_\_.
3. \_\_\_\_\_.

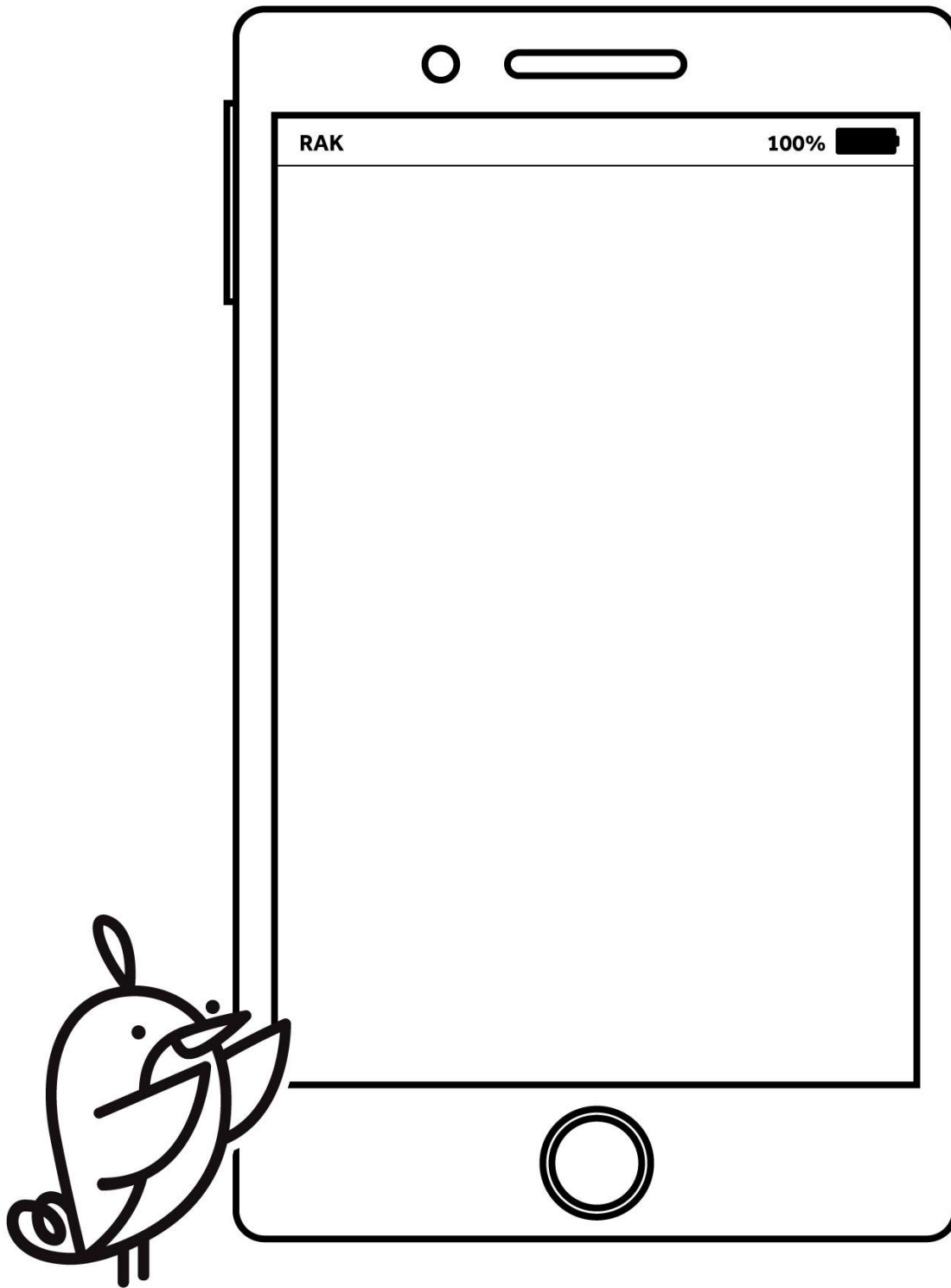
**Mi prendo cura del mio #corpo.** Tre modi in cui mi prendo cura del mio corpo:

1. \_\_\_\_\_.
2. \_\_\_\_\_.
3. \_\_\_\_\_.

**Ringrazio per.** Tre cose per cui sono grato di me stesso:

1. Io posso \_\_\_\_\_.
2. Io ho \_\_\_\_\_.
3. Sono \_\_\_\_\_.

# my#selfie



**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®